

※料金の記載のないものは無料。定員超過時は抽選。

講座・教室

令和7年度 第2回楽しいウォーキング教室

日時：3月15日 午前9時30分～正午

※午前9時受付開始。

場所：石岡市海洋センター（常陸風土記の丘を巡る約2kmをウォーキングします）

※雨天時：石岡市海洋センター体育館

定員：30人（先着順） 参加費：300円／人（保険代込）

対象：市内在住・在学・在勤の人

申込方法：茨城電設スポーツアリーナ石岡（石岡運動公園体育館）・八郷総合運動公園体育館・スポーツ振興課窓口のいずれかに参加料を添えて申し込み

※石岡市海洋センターでは受付しません。

申込締切：2月13日 22時～3月1日 12時

※詳しくは市ホームページへ▶

☎スポーツ振興課（内線1444）



①「ストレッチ研修会」

時間：午前10時30分～正午 ※午前10時受付開始。

講師：井出 靖子 氏

②「難病相談」

時間：午後1時～3時 ※午後0時30分受付開始。

①②共通

日程：2月28日 月

場所：笠間市地域交流センターともべ

昼食：正午～午後1時 1,000円（飲物付き）

※要申し込み。

申込方法：2月24日 22時までに電話にて申し込み

☎難病団体連絡協議会・（公社）日本リウマチ友の会 茨城支部

TEL 090-4383-9238（會澤）

健康いきいき教室

日時：3月24日 月 午前10時～

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館

内容：チェア体操「いつまでも自分の足で歩ける人生を」（講師：佐藤 直子 氏）やコンサート「音楽でいきいき春のコンサート」（演奏：長谷川 京子 氏 他2名）を開催します ※予約は不要です。

☎退職公務員連盟石新支部 TEL 029-832-0708（木川）

ひまわりの館で開催！腸活体操

日時：3月19日・26日（全2回・ 日）

午後1時30分～2時40分

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館 館内

講師：板本 恵子 氏

定員：25人

内容：腸活体操をして腸を活性化させて、本来の持っている力を取り戻そう

申込方法：2月17日 22時～27日 22時までに、直接または電話にて申し込み。

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

飛ばしてみようドローン教室

日時：3月22日 月 ※予備日3月29日 月

午前9時～正午（座学1時間、実技2時間）

場所：柏原体育施設野球場

講師：（株）スカイシーカー

定員：4組（1組2人まで）※小学生高学年以上

費用：2,000円／組

持ち物：筆記用具

申込方法：3月8日 22時までに、柏原体育施設管理事務所に電話、または直接申し込み

☎柏原体育施設管理事務所 TEL 23-8158

募集

埋蔵文化財発掘作業補助員を募集します

▶4月から市内で発掘調査を予定しています。それに伴い、2月中旬以降、ホームページ「発掘情報いばらき」で発掘作業補助員を募集します。

※勤務希望の人は、説明会の参加が必須となります。

※詳細および申し込みはホームページ「発掘情報いばらき」から▶

☎（公財）茨城県教育財団埋文企画管理課

TEL 029-225-6587

